

Was passiert, wenn du mit dem Rauchen aufhörst?

Dein Körper beginnt sich zu erholen. Ein Leben lang.

20 Minuten:

Deine Herzfrequenz sinkt.

2 Wochen – 3 Monate:

Dein Herzinfarktrisiko sinkt. Deine Lungenfunktion verbessert sich.

1 Jahr:

Dein Risiko einer Herzerkrankung ist nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.

10 Jahre:

Dein Lungenkrebsrisiko ist nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers. Dein Risiko an Krebs in Mund, Rachen, Speiseröhre, Blase, Niere und Pankreas zu erkranken sinkt.

12 Stunden:

Der Kohlenmonoxid-Level in deinem Blut sinkt auf einen normalen Wert.

1 – 9 Monate:

Husten und Kurzatmigkeit reduzieren sich.

5 Jahre:

Dein Schlaganfallrisiko ist auf ein ähnliches Level wie bei einem Nichtraucher gesunken

15 Jahre:

Dein Risiko Herz-Kreislauf-erkrankungen zu erleiden ist auf dem Level eines Nichtrauchers.



BEST